




ほけんだより 12月

令和元年 12月 20日
福住小学校保健室

ウイルスのことを知って予防しよう！

風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。天理市内の園校では、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が流行っています。学級/学年閉鎖もみられます。これからの季節に流行る感染症について正しく知り、しっかりと予防しましょう。

	かぜ 	インフルエンザ 	ノロウイルス 
いつからいつまで？ 症状は？ なおすためには？	<ul style="list-style-type: none"> 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> 感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 	<ul style="list-style-type: none"> ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる 感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る
	<ul style="list-style-type: none"> 37～38℃の微熱 くしゃみ、のどの痛み 鼻水、鼻づまり 	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の高熱 頭や筋肉、関節が痛む のどの痛み、鼻水やせきが出ることも 「急に」全身がだるくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気、嘔吐 下痢、腹痛
	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠をとり安静にする 食べられそうなら消化によい食事をする 水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> 早めに病院で抗ウイルス薬をもらう 睡眠をとり、水分補給をする 熱が下がっても、決まった日数は安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> 安静にする 水分補給をする




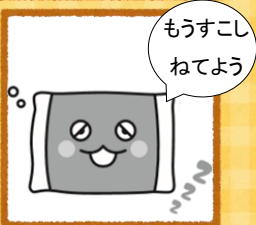
インフルエンザかも？と思ったら(病院へ行くタイミング)

発症の直後では検査をしても陽性反応が出ないことがあります。そのため、発症後、まずはお家でゆっくり休み、6～12時間経過してから病院へ行くと良いでしょう。ただし、インフルエンザの薬は発症から48時間以内に使用することで最大限の効果があるので、なるべく、48時間経過する前に受診しましょう。



ふゆやす かいじゅう ようじん 冬休みは、ばっかり怪獣にご用心！

いちねんのうちでいちばんせいかつせいかつが乱れやすくなるといってもかごんではないふゆやす。みなさんは、いくつの『ばっかり怪獣』を攻略して、げんきに過ごすことができるかな。

<p>よふかしばかり</p>  <p>こうりやく: はやおき</p> <p>ていこうりやくが下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もおすすめ!</p>	<p>ゲームばかり</p>  <p>こうりやく: そとあそび</p> <p>うんどうぶそくになっていゝるかも。寒くても外で体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて!</p>	<p>たべてばかり</p>  <p>こうりやく: バランスのいい食事</p> <p>す好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてガラガラ食いを防ごう!</p>	<p>ねてばかり</p>  <p>こうりやく: めざまし時計</p> <p>がっこうのある日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう!</p>
--	---	--	--

..... な か ま

..... な か ま

こどもロコモにならないようにチャレンジ！

せんじつ うんどうほけん委員会から『子どもロコモ (運動不足・栄養バランスの悪い食事・姿勢不良・体の柔軟性低下などが原因で、ほねや筋肉、関節などの動きが低下すること)』について、お話がありました。特に、肩まわりの筋肉を使うと、体全体を温めるだけでなく、ふくすみっ子の弱点でもある『投げる力』を高めることにつながります。肩のストレッチや、かみ紙でっぽう・ペットボトルジャイロを活用して、ふゆやすげんきに、お家の人とたくさんからだを動かしましょう！



みなさんもロコモチェックにチャレンジしましょう！



ぐるぐるぐるぐる (ぐるこさみん)〜♪。



3学期はジャイロのあそびをするのでお楽しみに♪。

ペットボトルジャイロは肩をしっかり動かすと遠くまでとびます！

ふゆやす 冬休みも、はははしらべ・はみがきカレンダーをわすれずに！★

しぎょうしき ひ げんき あ たの 始業式の日、元気いっぱいのおみなさんに会えるのを楽しみにしています。

